SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Nr. 40. Wtorek, 13. października 1931 Rok V.

Przyrządy gimnastyczne.

(Ciąg dalszy).

Każda dobrze urządzona sala gimnastyczna winna posiadać drabinki pionowe i drabinki sznurowe. Zaznaczam jednak że brak ich w sali z punktu widzenia programowego może być usprawiedliwiony.

Drabiny pionowe umieszcza się przy ścianach obok słupów przyściennych tramów po jednej i drugiej stronie. Szerokość ich równa się szerokości drabinek przyściennych (co do wysokości to od podłogi do sufitu), szczebel jeden od drugiego w odległości 25—30 cm. Szczeble mają kształt owalny o średnicy 4 cm. Umocowuje się je zupełnie jak drabinki szwedzkie, o których była mowa powyżej.

Częściej spotyka się w sali drabinki sznurowe. Składa się z dwóch równoległych lin o średnicy 18—20 mm., umieszczonych w odległości 41 cm. od siebie. Te liny łączy się z sobą jesionowemi szczeblami o średnicy 3 cm. Szczeble drabinki sznurowej rozmieszczone są równolegle w odstępach 34-centymetrowych od siebie. W końcowych główkach szczebli są odpowiednie wyżłobienia w które osadza się rozdwojone skręty linek. Miejsca połączeń szczebli z linką umacnia się sznurkiem i obszywa skórą. Linki muszą być silne, zrobione z konopi czesanych, na końcu obszyte skórą. Poza tem górne końce tych sznurów (lin) posiadają kausze i kółka do zawieszania na hakach. Zawiesza się je u stropu w jednym szeregu w odległości około 50 cm. jedna od drugiej. Jest to przyrząd ruchomy, często używany i nie zabierający dużo miejsca w sali (podnosi się je i opuszcza podobnie jak i liny przy pomocy bloków.

Liny pionowe, które winny się znaleźć w każdej sali. Zawiesza się je podobnie jak drabiny sznurowe ze stropu w odstępach 75 cm jedna od drugiej na hakach uprzednio umocowanych. Zależnie od wielkości sali zawiesza się 4, 6 lub 8 lin w odległości od tramów 1,50 m do 1,75 m. Normalna długość liny wynosi 4,5—5 m. Liny skrajne mogą być zawieszone w odległości nie mniejszej jak 1 m od ściany bocznej sali. Odległość końców dolnych liny od podłogi może być mniej więcej 12 cm. Używa się zazwyczaj lin sześcioskrętnych o średnicy 35—45 mm. Oba końce liny są obszyte skórą, nadto górny koniec zaopatrzony jest w żelazną kauszę, przez którą przechodzi kółko, służące do zawieszania liny na haku.

Używa się też przy gimnastyce lin skośnych, przymocowanych do ścian bocznych sali w ten sposób, by ich górne końce były w odległości 20—30 cm od sufitu, a dolne 1.50 m od podłogi. Kąt nachylenia lin skośnych wynosić może 25—30 stopni. — Średnica lin skośnych wynosi około 45 mm, a oba końce obszywa się skórą i zaopatruje.

Do kompletu przyrządów gimnastycznych należą kraty, mające większe zastosowanie przy gimnastyce dziecięcej (przeploty, wspinanie, wstępowania) i kobiecej.

Jaka jest konstrukcja kraty?

Tworzą ją cztery pionowe słupki (policzki) z desek, połączone poprzecznicami w kształcie szczebli. Słupki wraz ze szczeblami trzy pionowe rzędy pól. Te pola (okienka) stopniują się co do szerokości w miarę zbliżania się do sufitu. Wysokość normalnej kraty wynosi 5 m. Ilość pól w rzędach jest dostosowana do wysokości sali, a wynosi zwykle 9 pól na każdym rzędzie. Szerokość pól wynosi w każdej kracie około 50 cm (mniej więcej 47 cm dla dziatwy, 52 cm dla dorosłych). — Przekrój słupków (poręczy policzka) wynosi 8 cm razy 5 cm. Poprzecznice (szczebli poziome) mają przekrój owalny o średnicy 35—40 cm w kierunku pionowym i 30—32 mm w kierunku poziomym. Szczeble kraty są osadzone w otworach poręczy policzków (słupki pionowe) o odpowiednich otworach, dostosowanych do wymiarów szczebli. Szczeble przymocowuje się do boków śrubami drzewnemi lub przybija kołkami na klej.

Jak umocować wzgl. ustawić kratę w sali? Zależnie od wzrostu ćwiczących ustawia się w położeniu pionowem w odległości od 80—120 cm od ściany. U góry zawiesza się w kausze i kółka do zawieszania na hakach. Do ćwiczeń napina się liny tzw. systemem blokowym wzgl. śrubą rzymską. Celem ułatwienia zejścia z górnego przyczepu liny skośnej zawiesza się w odpowiednich miejscach zejściowe liny pionowe lub drabinki sznurowe.

Do przyrządów przenośnych, mających wielkie zastosowanie w dzisiejszej gimnastyce metodycznej należy ławeczka szwedzka. Składa się z deski poziomej 30—40 mm grubej, 24—25 cm szerokiej i 3,70 m długiej, ustawionej na nogach (rodzaj postawy) 26—27 cm wysokich. Postawy (nogi) połączone są ze sobą łatą (równoważnią) nie dotykającą ziemi. Przekrój tej łaty, zwanej równoważnią wynosi 5 cm razy 6 cm. Wymiary ławki podaję dlatego, ponieważ jest to przyrząd łatwy do sporządzenia w domowym wyrobie. Na obu końcach górnej powierzchni deski umieszcza się zazwyczaj gumowe nakładki zabezpieczające ją od uszkodzeń przy przewróceniu i użyciu, jako równoważni przy ćwiczeniach.

Ławeczki szwedzkiej używa się często jako równoważni pochyłej i w tym celu służą dwa haki umocowane pod deską na jednym z końców ławki. (Opiera się, wzgl. zahacza ławkę w położeniu skośnem o drabinkę szwedzką lub o tram). Końce i krawędzie ławki powinny być zaokrąglone a deski i nogi wzmocnione dodatkowemi wkładkami z zewnątrz poprzeczkami na hakach wprost do sufitu do belki żelaznej lub przesuwa się ją po szynach żelaznych na rolkach. Dół kraty umacnia się w podłodze zapomocą specjalnych zasuwek.

Celem wykonywania skoków ponad tram zakłada się na tram specjalne siodełko, wykonane z drzewa. Boki siodełka zaopatrzone są w łęki, rozszerzające się ku górze (łęki podobne jak przy koniu gimnastycznym). Dół łęku posiada wykrój dostosowany do przekroju tramu. Siodełko przymocowuje się do tramu zapomocą specjalnego zatrzasku z zębem. Ząb zatrzasku jest obszyty skórą, by zbytnio nie rysować powierzchni tramu podczas nakładania wzgl. zdejmowania siodełka. Góra łęków również może być obszyta skórą. Wymiary siodełka: wysokość łęków od siebie u góry 50 cm, u dołu nieco mniej (około 40 cm), wysokość łęków od siodełka 23—25 cm (do górnej krawędzi). Szerokość boczna łęków u góry wynosi około 50 cm, u dołu nieco mniej, a więc około 23 cm.

Pozostaje jeszcze do omówienia kozioł, koń, skrzynia szwedzka, stojaki często używane przy ćwiczeniach w sali i materac, a przedewszystkiem sposób konserwacji przyrządów gimnastycznych. Będzie o tem mowa w dalszej części tego artykułu.

(Dokończenie nastąpi).

J. Flisak.

W sprawie awantur na boiskach.

Nowe zarządzenia władz piłkarskich.

Dn. 1 października ukazały się nowe zarządzenia najwyższych władz piłkarskich, dotyczące utrzymania porządku na boiskach. Przepisy przewidują, że na każdym meczu musi być odpowiednia ilość porządkowych z opaskami, rozstawionych w różnych punktach boiska i pełniących swoje funkcje aż do czasu wyjścia publiczności. Porządkowi podlegają specjalnie wyznaczonemu członkowi zarządu, który ponosi odpowiedzialność za utrzymanie porządku. Kluby winny tak rozstawić porządkowych, aby zapewnić sędziemu i drużynie gości w przerwie i po zawodach swobodne przejście z boiska do szatni bez zetknięcia się z publicznością.

W widocznych miejscach, winny być umieszczone tablice wzywające publiczność do odpowiedniego zachowania się z zagrożeniem usunięcia z boiska przez policję. Poza tem na każde zawody klub obowiązany jest bezwzględnie zapewnić sobie odpowiednią ilość policji, celem ochrony sędziego i graczy w razie jakiejkolwiek awantury. O ile klub napotkałby na trudności — zarząd Ligi wystara się o wydanie odpowiednich zarządzeń przez Główną Komendę Policji.

Przy bramkach mogą się znajdować jedynie: bramkarz rezerwowy, kierownik drużyny ewentualnie trener, lekarz oraz uprawnieni do przebywania na boisku fotografowie, przyczem wszystkie wymienione osoby winny się znajdować w takiej odległości od linji autowej, aby nie przeszkadzać graczom w grze.

Pożądane jest oddzielenie boiska od widowni zapomocą siatek drucianek, wzgl. barjer. Punkt ten jest oczywiście tylko dezyderatem ze względu na obecną sytuację finansową.

Wszystkie te zarządzenia winny być przez kluby podane do wiadomości graczy. Ponadto Liga w porozumieniu z polskiem kolegjum sędziów wyda specjalne zarządzenia regulujące sprawy wzajemnego stosunku graczy do sędziego na boisku i odwrotnie.

Z Torunia.

7-my doroczny wyścig kolarski trójkami, urządzony przez WKS „Gryf" o puhar wędrowny Pom. Wojew. Komit. WF i PW dla pierwszej trójki jednego klubu i puhar wędrowny KS „Gryf" dla trójki organizacyj wojskowych, odbył się w niedzielę 11. 10. Trasa wyścigu: Toruń — Chełmża — Zelgnowo — Kowalewo — Toruń 82 klm. Do zawodów stanęło 29 kolarzy z Chełmży (Sokół), Grudziądza (Sokół), z Torunia Gryf, Zw. Podof. Rez. i Sokół III).

O godz. 13,10 starter p. Dłubek opuszcza chorągiew i wszyscy kolarze zwartą masą ruszają do wyścigu o palmę pierwszeństwa. Już po paru kilometrach rozciąga się długi wąż i kolarze jadą grupami. W Ostaszewie grupa leaderów składa się z 5 kolarzy, między którymi jadą Kozłowski (Gryf) i Jamroga (Grudziądz), uczestnicy wielkiego wyścigu do morza.

Na 35 kilometrze Jamroga z pierwszej grupy zatrzymuje się dla zamiany gumy. W dalszej drodze jeszcze dwa razy mu „kicha nawaliła", wobec czego rezygnuje z dalszego udziału w wyścigu. Leaderzy Kozłowski i Zieliński (Grudziądz) jadą równo. Do Kowalewa przybywają o godz. 14,30, dopiero 5 m. później zjawia się w Kowalewie następny kolarz w parominutowych odstępach nadciąga reszta.

Do Torunia wjeżdżają równo nr. 27 i 13 i dopiero na samym finiszu nr. 27 (Kozłowski) o 4/5 sek. wyprzedza swego współrywalizca. Czas Kozłowskiego 2 g. 23 m. 40 sek. gorszy od zeszłorocznego o 3 m. 40 s. Drugi Józef Zieliński, Grudziądz, 2 godz. 23 m. 40 4/5 s., młody, lecz wytrzymały kolarz. 3) Nagórski Fr., Gryf, 2 g. 29 m. 51 4/5 s., najstarszy zawodnik, który z jednego z ostatnich miejsc przybył do mety jako trzeci. 4. Bol. Jędrzejewski (Gryf) 2,36,52. 5) Bron. Urtnowski, Chełmża, 2,36,52 4/5. 6) Fel. Kowalski, Gryf, 2,37,34 4/5. 7) Konst. Jakubowski 2,39,15. 8) Jan Landmesser, Zw. Podof. Rez. 2,40,41 3/5. 9) Alf. Blum, Sokół III, 2,42,22 itd.

Wyścig ukończyło 19 kolarzy. Puhar Woj. Kom. WF i PW zdobyła trójka KS Gryf w czasie średnim 2 g. 30 m. 47 1/5 s. w składzie Kozłowski, Nagórski, Jędrzejewski, jako druga trójka zakwalifikowała się Zw. Podof. Rez. w czasie średnim 2 g. 44 m. 29 4/5 w składzie Cichocki, Figielski, Blum. Puhar, jako zdobyty po raz trzeci przeszedł na własność KS Gryf. Puhar KS Gryf dla trójki wojskowej zdobył Dyon Pom. Art. w składzie Nagórski, Jędrzejewski, Jakubowski, którego czas wynosił 2 g. 35 m. 16 2/3 s.

Nagrody honorowe otrzymało 4 pierwszych kolarzy a 12 kolarzy otrzymały dyplomy. Trzech pierwszych, jako licencjonowanych w Pol. Zw. T. Kol. otrzymało żetony. Organizacja zawodów dobra, spoczywała w rękach przewodniczącego sekcji kolarskiej Gryfu por. Brzezińskiego. Warunki atmosferyczne niesprzyjające, silny wiatr. Droga przeważnie zła, w niektórych miejscach szosy doły na całej szerokości. Nadzwyczaj dziwnem się wydaje, że niektóre kawałki szosy pobudowane rok temu prawie nie zdatne są już do użytku i wymagają naprawy.

Obowiązki kontrolerów pełnili w Chełmży hufiec gimnazjalny PW, w Kowalewie uczniowie Szkoły Rolniczej.

P. Chronowski, właściciel browaru w Podgórzu bezinteresownie wypożyczył samochód ciężarowy i pp. A. Hozakowski i Zwierzykowski pełnili obowiązki kontrolerów na trasie na motocyklach.

Kronika sportowa.

Lekka atletyka.

Polska zwycięża Belgję 38:28. W niedzielę 1. 10. rozegrany został w Brukseli wobec wielu tysięcy widzów mecz lekkoatletyczny pomiędzy Polską a Belgją. Był to pierwszy występ Polski na zachodzie Europy. Belgijczycy przywiązywali również wielką wagę do wyniku meczu. Zawody zakończyły się zdecydowanem zwycięstwem Polski 38:28 punktów.

Poszczególne wyniki:

100 m. Pierwszy Garain (Belgja) 11,4, 2) Burg (Belgja), 3) Gruening (Polska), 4) Biniakowski (Polska).

400 m. 1) Biniakowski (Polska) 52 sek. 2) Weiss (Polska). 3) Verhaert (Belgja).

800 m. 1) Petkiewicz (Polska) 2:01,2, 2) Maszewski (Polska). 3) Conjaerts (Belgja).

1500 m. 1) Kusociński (P) 4:18, 2) Geraerts (B) o 10 m.

5000 m. 1) Kusociński (P) 15:23,4. 2) Marechal (B).

Rzut oszczepem 1) Franciszek Mikrut (P. z Koronowa, Sokol) 62,60. (Wynik ten jest nowym rekordem Polski.) 2) Herremans (B) 58.10, 3) Władysław Mikrut 56,90.

Sztafeta szwedzka: 1) Polska w składzie Biniakowski, Weiss, Gruening i Koźlicki, w czasie 2:04,2. 2) Belgja.

Piłka nożna.

Ruch — Lechja. We Lwowie mecz o mistrzostwo Ligi pomiędzy Ruchem a Lechją zakończył się wynikiem nierozstrzygniętym 2:2 (2:1).

Zwycięstwo Warty nad Czarnymi. O mistrz. Ligi w Poznaniu „Warta" wygrała z „Czarnymi" ze Lwowa 6:0 (2:0).

Belgja — Polska 2:1. Równocześnie z meczem lekkoatletycznym odbył się w Brukseli mecz piłkarski pomiędzy reprezentacjami Polski i Belgji. Po ciekawej i emocjonującej walce zawody przyniosły zwycięstwo Belgijczykom w nieznacznym stosunku 2:1 (1:0).

Zawody prowadził p. Mutters z Holandji.

Legja zdobywa puhar Qui pro Quo. W niedzielę 11. 10. odbył się w Warszawie trzeci decydujący mecz o puhar ufundowany przez teatr „Qui pro Quo" pomiędzy Polonią a Legją. Po ciekawym przebiegu zwycięstwo odniosła Legja w stosunku 3:2 (1:1).

Nowe przepisy dla piłkarzy. Z dniem 1 stycznia 1932 r. wchodzą w życie uchwalone niedawno przez międzynarodową Federację Piłkarską (FIFA) następujące zmiany przepisów piłkarskich:

Nowe przepisy przewidują, że w razie złego wykonania rzutu rękoma z poza linji bocznej, rzut ten wykonuje drużyna przeciwna. Następnie rzut wolny pośredni za przetrzymanie piłki przez bramkarza należy dyktować wówczas, gdy bramkarz będąc w posiadaniu piłki zrobi z nią więcej niż trzy kroki to znaczy, że rzut można dyktować najpóźniej przy czwartym a nie jak dotychczas przy trzecim kroku bramkarza.

W ciągu roku 675.000 meczów! Przed kilkoma dniami ukazał się w Niemczech rocznik wydany przez Niem. Zw. Piłkarski. Z tego rocznika dowiadujemy się, że do Związku należy 7.959 klubów. Liczba piłkarzy wynosi aż 986.046. W roku ubiegłym w zawodach o mistrzostwo wszystkich klas wzięło udział 30.929 zespołów, które rozegrały razem nieprawdopodobną ilość 675.770 meczów! Dochody Związku wyniosły 166.321 mk., a wydatki 212.564 mk.

W ciągu roku ubiegłego bawiło w Niemczech 410 drużyn zagranicznych, a 380 drużyn niemieckich walczyło poza granicami kraju.

Tennis.

Jędrzejowska pokonana. W piątek 9. 10. w 5-ym dniu rozgrywek o puhar Lenza w Rzymie odbyło się spotkanie półfinałowe w grze pojedyńczej pań pomiędzy Jadwigą Jędrzejowską a Niemką Krahwinkel. Mistrzyni Polski uległa w 3-setowej rozgrywce. Pierwszy set zakończył się zwycięstwem Jędrzejowskiej 6:4. W dalszych jednak setach do głosu dochodzi Krahwinkel, która zwycięża po ciężkiej walce 7:5 6:3.

Boks.

Klęska Wrocławia. W Poznaniu rozegrane zostały w niedzielę 11. 10. międzynarodowe zawody bokserskie pomiędzy reprezentacjami Poznania a Wrocławia. Zwyciężyła drużyna poznańska 12:4. Polacy wygrali wszystkie spotkania z wyjątkiem wagi lekkiej.

Różne.

Grecja mistrzem państw bałkańskich. W dn. 5. 10. zakończyła się w Sofji t. zw. Olimpjada Bałkańska, w której wzięły udział: Bułgarja, Jugosławja, Grecja i Turcja.

W ogólnej klasyfikacji pierwsze miejsce zajęła Grecja zdobywając 26 pkt. przed Bułgarją — 22 pkt., Turcją — 9 pkt. i Jugosławją — 4 pkt.

Prezydent republiki zwycięzcą w zawodach strzeleckich. W stolicy Finlandji odbyły się wielkie zawody strzeleckie o nagrodę wędrowną prezydenta republiki. Nagrodę zdobył Lindgren 1088 pkt. W strzelaniu z broni małokalibrowej dla senjorów zwyciężył prezydent republiki fińskiej Pehr Svinhufvud 558 pkt. Warto zaznaczyć, że prezydent Svinhufvud kończy w grudniu rb. 70-ty rok życia.

Holandja zrezygnowała z udziału w Olimpjadzie. Holenderski komitet olimpijski ogłosił oficjalnie, iż wobec wielkich trudności w uzyskaniu funduszów na wysłanie ekspedycji do Los Angeles oraz wobec zaostrzającego się kryzysu ekonomicznego Holandja nie weźmie udziału w najbliższej olimpjadzie, która się odbędzie w 1932 r.